

Auszeit-Tag

Ein Tag für pflegende und
betreuende Angehörige

„Spüren,
Auftanken,
Durchatmen“

3. Oktober 2026, 9-16 Uhr
in Gallneukirchen



Caritas Oberösterreich
www.caritas-ooe.at


Katholische Kirche
in Oberösterreich

Wenn Menschen zu Hause ihre Angehörigen betreuen und pflegen, kann es dazu kommen, dass sie sich selbst überfordern. Ihr eigenes Wohlergehen stellen pflegende Angehörige meist hinten an. Dabei ist es sehr wichtig, dass pflegende Angehörige auf die eigene Gesundheit achten und kleine Auszeiten in ihren Alltag einbauen. Denn wer sich nicht ausreichend erholt, dem droht Erschöpfung.

Die Caritas-Servicestelle Pflegende Angehörige bietet deshalb diesen Auszeit-Tag unter dem Motto „Spüren, Auftanken, Durchatmen“ für pflegende Angehörige an.

Programm:

Vormittag: Ankommen, Kennenlernen und Austausch.
Impulse zu „Selbstsorge und Krafttanken“

Mittagspause von 12:00 - 13:30 Uhr:

Im Gasthaus Landerl

Nachmittag: Bewegungsimpuls mit Inputs zu
„Durchatmen - zu mir kommen - Leichtigkeit
(er-)leben“

Abschluss und Ausklang bei Kaffee und Kuchen

Referentinnen und Begleitung durch den Tag:

Helene Kreiner-Hofinger, Caritas-Servicestelle Pflegende
Angehörige, Vöcklabruck und Linz
Marlene Mayr, Lebens- und Sozialberaterin

Termin und Ort

Sa, 3. Oktober 2026, 9-16 Uhr
Pfarrhof Gallneukirchen
Pfarrplatz 1, 4210 Gallneukirchen

Teilnahmebeitrag: 60,- Euro Im

Teilnahmebeitrag sind Mittagessen
und Pausenverpflegung inkludiert.

Wegen begrenzter Teilnehmezahl Anmeldung
bis 21. September 2026 erforderlich

Information und Anmeldung

Caritas Oberösterreich
Servicestelle Pflegende Angehörige
0676 87 76 24 48
helene.kreiner-hofinger@caritas-ooe.at
www.pflegende-angehoerige.or.at
www.facebook.com/pflegendeangehoerige